



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Lukasik, Jo

□□: Tegelen

□□: 659

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 12:03:35

□□: 8.37 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 59)

□□□□□/□: 25 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 11:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:12:32	6:47	6	20:57	37	43:50	19.50	2:12:32	6:47	4	17:06	51	2:57
Kühude	20.50	2:19:47	6:49	5	13:14	36	46:43	40.00	4:32:19	6:48	4	28:14	51	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:59:10	7:00	2	7:30	25	38:08	57.00	6:31:29	6:52	4	35:44	51	
Kühude	17.00	2:05:19	7:22	3	2:16	23	37:30	74.00	8:36:48	6:59	4	38:00	51	
Nasse Wiese	20.50	2:41:31	7:52	2	3:34	24	50:28	94.50	11:18:19	7:10	4	41:34	51	
□□	6.50	45:16	6:57	4	9:42	36	17:12	101.00	12:03:35	7:09	4	51:16	25	3:53:51